


第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

氏名：山田春加、伊藤慶香、
舟渡祐輔、坂本杏子
所属：札幌ふしこ内科・透析クリニック

なまら食べらさる！北海道エスカロップ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 690 (kcal)
- たんぱく質： 21.1 (g)
- カリウム： 475 (mg)
- リン： 240 (mg)
- 食塩： 1.3 (g)

作業時間 45 (分)

価格(1食あたり) 206 (円)

材料・作り方

材料

- 〈バターライス〉
- ・米飯 180g
 - ・無塩バター 2g
 - ・ガーリックパウダー 0.2g
 - ・黒こしょう 適量
- 〈トッピング〉
- ・豚ロース肉 60g
 - ・黒こしょう 適量
 - ・小麦粉 3g
 - ・卵 8g
 - ・パン粉 20g
 - ・揚げ油 適量
 - ・キャベツ 20g
 - ・きゅうり 6g
 - ・トマト 10g
- 〈デミグラスソース〉
- ・たまねぎ 10g
 - ・マッシュルーム 10g
 - ・無塩バター 2g
 - ・赤ワイン 5g
 - ・水 60g
 - ・トマトホール缶 20g
 - ・ケチャップ 5g
 - ・ハヤシルウ 8g

作り方

- 〈バターライス〉
- ①炊いた米飯に、無塩バター・ガーリックパウダー・黒こしょうを入れ、よく混ぜる。
- 〈トッピング〉
- ①豚肉は、すじの部分に切れ目を入れ、黒こしょうを振っておく。
 - ②小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油でカツを揚げる。
 - ③キャベツは千切り、きゅうりは斜めスライスにカットし、水さらしする。トマトはくし切りにする。
- 〈デミグラスソース〉
- ①玉ねぎは薄くスライスし、水さらしする。マッシュルームも薄くスライスしておく。
 - ②鍋に無塩バターを入れ火にかける。バターが溶けたら、玉ねぎ・マッシュルームを加え、しんなりするまで炒める。赤ワインを加え、水分が少なくなったら、水・トマトホール缶を加え、沸騰したら弱火で10分煮込む。
 - ③しっかりと煮込んだら、一度火を止め、ハヤシルウを入れしっかりと溶かし、ケチャップを加える。再度加熱して沸騰したら完成。
- ☆盛り付け
- 器にバターライスを盛り、食べやすい大きさにカットしたカツを盛り付ける。キャベツ・きゅうり・トマト・パセリを盛り付け、カツの上からデミグラスソースをかけて完成です。

アピールポイント

当クリニックでは、「**おうちで作れるおいしいご飯**」を目指しています！
簡単でおいしい&見た目も豪華な北海道のご当地B級グルメ“**エスカロップ**”の
レシピを用意しました！



GOOD! おいしい！

にんにく風味のバターライスで
ごはんがよく進みます♪
トマト風味のさっぱりデミグラスソースです！

GOOD! エネルギーアップに！

バターライス&カツで上手に油を取り入れて、
エネルギーアップに繋がります！

デミグラスソースは、
フリーザーバッグ等に入れて
冷凍保存も可能です！
ハヤシルウやハンバーグの
ソースとしても使えます♪



GOOD! 簡単に！

どなたでも手に入りやすい材料を使っています。
デミグラスソースは混ぜるだけの簡単レシピです！

GOOD! 上手に減塩！

トマトの酸味とコクを活かして味にメリハリをつける
ことで、塩分に頼らずおいしい味になります！

バターライスは、炊飯器に
無塩バター、ガーリックパウダー、
黒こしょうをいれて炊き上げて
おいしく仕上がります！

